

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm vom 1. bis 7. August 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.00 - 10.45 Zirkeltraining*	11.00 - 11.30 Tiefenentspannung*	11.00 - 11.45 Zirkeltraining*	10.00 - 11.00 Pilates*	10.30 - 11.00 Tiefenentspannung*	11.00 - 11.45 Zirkeltraining*
10.00 - 10.45 Faszientraining*	10.30 - 11.30 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	13.30 Hausführung*	11.30 - 12.00 Rücken Fit*	13.30 - 14.00 Rücken Fit*
11.30 - 12.00 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.45 Bauch Beine Po*	13.30 Hausführung*	13.00 - 13.45 Golf Fit*	14.00 - 16.00 E-Bike Tour mit Ayleen**	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*
13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	14.00 - 16.00 E-Bike Tour mit Vanessa*	15.30 - 16.30 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	14.00 - 16.00 Pianomusik in der Lobby	14.00 - 14.45 Faszientraining*	14.00 - 14.30 Aqua Fitness im Innenpool*
15.30 - 16.00 Golf Stretch*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	16.30 - 17.00 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	15.30 - 16.30 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	16.00 - 16.30 Golf Stretch*	15.00 - 16.00 Yoga*
14.30 - 15.00 Rücken Fit*	16.30 - 17.00 Golf Stretch*	16.30 - 17.00 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	17.00 - 17.30 Golf Stretch*	17.00 - 17.45 Jumping*	15.00 - 16.00 Yoga*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästempfang in der Lobby	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü
				18.30 Verwöhnmenü	20.30 - 23.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	18.30 Verwöhnmenü

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie um eine Anmeldung an unserer Guest Relations. Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn am jeweiligen Treffpunkt ein.

*Voranmeldung bis eine Stunde vor Beginn **Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr ***Voranmeldung am Vortag bis 18.00 Uhr